

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga berperan sangat penting dalam kehidupan manusia. Olahraga tidak hanya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani saja, tetapi dapat dijadikan sebagai peningkatan prestasi yang membanggakan diseluruh dunia. Di Indonesia, olahraga sudah mengalami kemajuan terbukti dengan banyaknya prestasi olahraga yang diraih baik tingkat nasional maupun internasional salah satunya adalah cabang olahraga bola voli.

Permainan bola voli termasuk dalam 10 olahraga terpopuler di Indonesia. Beberapa tahun terakhir ini bola voli mengalami kemajuan dan meraih beberapa prestasi (Alfan, 2014). Dalam rilis terbaru ranking FIVB (*Fédération Internationale de Volleyball*) di dunia tahun 2016, bola voli putra Indonesia menempati peringkat ke-52 FIVB dari 141. Sedangkan bola voli putri menempati peringkat ke-55 dari 121.

Permainan bola voli termasuk dalam permainan bola besar. Bola voli menurut Bachtiar (2007) yaitu suatu cabang olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu menempati sebuah petak lapangan permainan yang dibatasi oleh jaring atau net. Permainan akan berjalan dengan bagus apabila tiap orang pemain menguasai berbagai teknik dasar dalam permainan bola voli.

Pemahaman tentang teknik-teknik dasar dan teknik-teknik lanjutan sangat diperlukan untuk dapat bermain bola voli secara efektif. Teknik-teknik tersebut meliputi : *service*, *passing*, *smash*, umpan dan bendungan. Dari beberapa teknik tersebut, *smash* berperan penting karena dalam permainan

bola voli *smash* merupakan tindakan penyerangan yang dapat mengalahkan lawan main dan menambah poin bagi sebuah tim. Pelaksanaan *smash* harus didukung dengan waktu, intensitas dan frekuensi dalam melakukan latihan *smash*. Pemain harus memahami tentang bagaimana cara melakukan *smash* yang tepat sasaran sehingga dapat menyulitkan lawan (Ahmadi, 2007).

Smash adalah pukulan keras dalam bentuk penyerangan yang biasanya akan mengalahkan lawan main karena bola sulit diterima atau dikembalikan. Dalam permainan bola voli *smash* didefinisikan sebagai tindakan memukul bola dengan melompat dan masuk ke lapangan lawan. Tindakan *smash* ada beberapa tahap. Tahapan tersebut adalah : a) Tahap pertama : *Run up* (lari menghampiri), b) Tahap kedua : *Take off* (lepas landas), c) Tahap ketiga : *Hit* (memukul saat melayang di udara), d) Tahap keempat : *Landing* (mendarat) (Bahri, 2013).

Kondisi fisik sangat penting bagi pemain bola voli. Banyak yang harus ditingkatkan dalam peningkatan kondisi fisik, seperti : *strength, agility, speed, flexibility, balance, endurance, accuracy, coordination* dan *reaction* (Hakim, 2016). Tingkat akurasi *smash* didukung dengan kekuatan otot lengan yang baik. Kekuatan otot sangat berperan penting pada saat melakukan *smash*. Otot-otot yang berperan dalam melakukan *smash* yaitu otot-otot lengan, bahu dan punggung, seperti *m. deltoideus, m. triceps, m. trapezius* serta otot-otot lengan bawah.

Ismaryati (2008) menyatakan bahwa kekuatan (*strength*) adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Maka kekuatan (*strength*), *power* dan kekuatan otot lengan dan bahu saling berhubungan dan memiliki peranan penting dalam menunjang keberhasilan teknik permainan

bola voli. Berbagai macam latihan yang mendukung kekuatan lengan, bahu dan punggung adalah sebagai berikut : *Push up, Pull up, Bench Dip, Dumbbell Concentration Curl, Barbell Wrist Curl, Reverse Wrist Curl, Bar Dip, Standing Barbell Elbow (Arm) Curl* dan sebagainya (Subroto *et al*, 2015).

Latihan *Bench Dip* merupakan modifikasi dari latihan *dip*. *Dip* adalah latihan otot triceps, namun *dip* juga melatih otot dada, otot bahu, otot *core*, dan juga otot punggung (*upper back*) sehingga *dip* sering disebut juga sebagai “*squat*” untuk *upper body*. Latihan *Bench Dip* merupakan latihan intensitas sedang dengan menggunakan beban tubuh sendiri berfokus pada otot lengan, bahu dan punggung. Latihan ini menggunakan kursi sebagai tumpuan untuk lengan. (Dolan, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh M.Imron Subroto, Drs. Ramadi,S.Pd, M.Kes, AIFO, dan Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd (2015) menyebutkan bahwa latihan *Bench Dip* berpengaruh terhadap peningkatan kekuatan otot lengan dan bahu pada pemain teratai tennis *club* pekanbaru. Pada penelitian ini, peneliti akan memberikan latihan *Bench Dip* untuk meningkatkan kekuatan otot lengan, bahu dan punggung pada pemain bola voli sehingga dapat meningkatkan ketepatan *smash*. Banyak permasalahan yang mengakibatkan *smash* tidak tepat sasaran, seperti kurangnya daya kekuatan otot sehingga pemain tidak dapat memukul bola ke posisi yang dituju, sehingga otot harus diberi latihan penguatan dengan tujuan untuk meningkatkan ketepatan *smash* ke posisi yang dituju. Pemain bola voli Universitas Muhammadiyah Malang mengeluh masih banyak yang kurang dalam ketepatan saat melakukan *smash*. Beberapa dari mereka mengeluhkan bola yang mereka pukul kurang tepat mengenai sasaran yang dituju diakibatkan oleh kurangnya ayunan dan kurangnya kekuatan

pukulan pada lengan pemain. Dari permasalahan tersebut, penulis tertarik mengambil judul penelitian “Pengaruh Latihan *Bench Dip* Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Pemain Bola Voli Universitas Muhammadiyah Malang”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh latihan *Bench Dip* terhadap ketepatan *smash* pada pemain bola voli Universitas Muhammadiyah Malang ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui pengaruh latihan *Bench Dip* terhadap ketepatan *smash* pada pemain bola voli Universitas Muhammadiyah Malang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat ketepatan *smash* pada pemain bola voli sebelum diberikan latihan *Bench Dip*.
- b. Menganalisis pengaruh tingkat ketepatan *smash* pada pemain bola voli setelah diberikan latihan *Bench Dip*.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

- a. Penelitian ini diharapkan meningkatkan pemahaman penelitian tentang pengaruh latihan *Bench Dip* terhadap ketepatan *smash* pada pemain bola voli Universitas Muhammadiyah Malang.
- b. Sebagai pengalaman di bidang penelitian yang objektif dalam ilmu fisioterapi olahraga.
- c. Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Fisioterapi di Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Malang.

2. Bagi Institusi Pendidikan

- a. Merupakan sumbangan dalam pembangunan ilmu pengetahuan dibidang fisioterapi olahraga.
- b. Sebagai saran informasi kepustakaan serta referensi dalam memperkaya pengetahuan khususnya dalam bidang fisioterapi olahraga.

3. Bagi Pembaca

- a. Sebagai dasar ilmu yang memberikan sedikit ilmu khususnya di bidang fisioterapi olahraga.
- b. Hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas hubungan ilmu fisioterapi dengan olahraga khususnya dalam permainan bola voli.
- c. Dari hasil penelitian diharapkan dapat memperjelas informasi mengenai “Pengaruh Latihan *Bench Dip* Terhadap Ketepatan *Smash* Pada Pemain Bola Voli Universitas Muhammadiyah Malang”.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhibudin Badroni (2017) mengenai “Hubungan Antara Kekuatan Otot Lengan Dan Kelentukan Dengan Ketepatan *Smash* Permainan Bola Voli Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli di Mts Wahid Hasyim Blitar.” menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan smash siswa ekstrakurikuler bola voli MTs Wahid Hasyim. Instrumen yang digunakan adalah untuk kekuatan otot lengan dilakukan dengan *push up*, untuk tes kelentukan dilakukan dengan menggunakan tes *sit and reach*, untuk ketepatan *smash* dilakukan dengan bola dilambungkan/diumpan dekat atas jaring ke arah *teste*. Perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan adalah

sampel dan instrumen yang digunakan. Sampel yang akan diteliti adalah pemain bola voli di Universitas Muhammadiyah Malang. Selain itu, instrumen yang digunakan untuk kekuatan otot lengan dilakukan dengan *Bench Dip*, dan untuk ketepatan *smash* dilakukan tes ketepatan *smash*. Latihan dalam penelitian dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu

2. Penelitian yang dilakukan oleh I Made Suarsana dan Addriana Bulu Baan (2013) mengenai “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan *Smash* Dalam Permainan Bola Voli Club Sigma Palu” menyatakan ada pengaruh yang signifikan antara latihan *push-up* terhadap ketepatan *smash* dalam permainan bola voli. Lokasi penelitian di *Club Sigma Palu*. Sampel penelitian adalah 12 orang pemain *Club Sigma Palu*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik tes performance/perbuatan yang merupakan ketepatan *smash*. Perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan adalah sampel, lokasi penelitian dan instrumen yang digunakan. Sampel yang digunakan adalah pemain bola voli Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian dilakukan di lapangan voli Universitas Muhammadiyah Malang. Selain itu, instrumen yang digunakan untuk kekuatan otot lengan dilakukan dengan *Bench Dip*, dan untuk ketepatan *smash* dilakukan tes ketepatan *smash*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh M.Imron Subroto, Drs. Ramadi,S.Pd, M.Kes, AIFO, dan Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd (2015) mengenai “Pengaruh Latihan *Bench Dip* Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Pada Pemain Teratai *Tennis Club Pekanbaru*” menyatakan terdapat Pengaruh Latihan *Bench Dip* Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Pada

Pemain Teratai *Tennis Club* Pekanbaru. Sampel pada penelitian adalah pemain teratai *tennis club* pekanbaru yang berjumlah 6 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *expanding dynamometer*. Diberikan program latihan *Bench Dip* selama 16 kali pertemuan. Perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan adalah sampel, instrumen dan lama latihan. Sampel yang akan diteliti adalah pemain bola voli Universitas Muhammadiyah Malang. Selain itu, instrumen yang digunakan untuk kekuatan otot lengan dilakukan dengan *Bench Dip*, sedangkan untuk ketepatan *smash* dilakukan tes ketepatan *smash*. Dosis latihan yang akan diberikan 3 kali seminggu selama 4 minggu.

4. Penelitian yang dilakukan Icut Hetty Nilamsari (2017) mengenai “Pengaruh Kekuatan Otot Lengan dan Daya Ledak Otot Kaki dengan Ketepatan *Smash* pada Ekstrakurikuler Bola Voli Putri SMAN 1 Kenduruan Kabupaten Tuban” menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kekuatan otot lengan dan daya ledak otot kaki dengan ketepatan *smash* pada ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 1 Kenduruan Kabupaten Tuban. Pengukuran kekuatan otot lengan dilakukan dengan menggunakan alat *Expanding Dynamometer* sedangkan daya ledak otot kaki menggunakan *vertical jump*. Subjek penelitian yang digunakan adalah 16 siswa ekstrakurikuler bola voli putri SMAN 1 Kenduruan Kabupaten Tuban. Perbedaan dari penelitian yang akan dilakukan adalah sampel dan instrumen. Dalam penelitian ini tidak diberikan perlakuan pada otot kaki. Sampel yang akan diteliti adalah pemain bola voli Universitas Muhammadiyah Malang dan instrumen yang digunakan untuk kekuatan

otot lengan dilakukan dengan *Bench Dip*. Pengukuran untuk ketepatan *smash* dilakukan tes ketepatan *smash*.

5. Penelitian yang dilakukan Cosmar Coritua, Drs.Ramadi,S.Pd,M.Kes.,AIFO, dan Ardiah Juita,S.Pd,M.Pd mengenai “Pengaruh Metode Latihan *Dip* Terhadap Kekuatan Otot Lengan dan Bahu Pada Pemain Bola Voli Putra PGRI Pekanbaru” menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dip* terhadap kekuatan otot lengan dan bahu pada pemain ekstrakurikuler bola voli putra Pekanbaru. Latihan *dip* dilakukan 3 kali seminggu selama 6 minggu. Setiap kali latihan pemain melakukan *dip* sebanyak 15 kali yang diselingi istirahat 1 menit sebelum melanjutkan latihan berikutnya. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah jenis latihan, sampel dan dosis latihan. Latihan yang akan digunakan adalah *Bench Dip* yang sama seperti *dip*, tetapi *Bench Dip* menggunakan kursi sebagai tumpuan bagi lengan. Sampel yang digunakan yaitu pemain voli Universitas Muhammadiyah Malang. Diberikan program latihan 3 kali seminggu selama 4 minggu. Selain itu, instrumen yang digunakan untuk kekuatan otot lengan dilakukan dengan *Bench Dip*, sedangkan untuk ketepatan *smash* dilakukan tes ketepatan *smash*.

6. Penelitian yang dilakukan Loan Subarno (2011) mengenai “Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi Servis Dalam Permainan Bola Voli di SMP Mustika” menyatakan bahwa kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan memiliki hubungan yang positif terhadap akurasi servis dalam permainan bola voli. Populasi dalam

penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Mustika Kabupaten Bekasi. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah jenis perlakuan, jenis latihan dan sampel. Peneliti akan meneliti tentang pengaruh latihan *Bench Dip* terhadap ketepatan *smash*. Sampel yang akan diteliti yaitu pemain bola voli Universitas Muhammadiyah Malang. Tidak diberikan perlakuan pada otot tungkai.